

8.001 Telací perkelt 100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, l, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
telacie stehno	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
soľ	0,06	0,06	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
cibuľa	1,00	0,85	1,50	1,27	2,00	1,70	2,50	2,12
rajčiakový pretlak	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30	0,35	0,35
paprika červená mletá	0,05	0,05	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
múka hladká	0,25	0,25	0,35	0,35	0,40	0,40	0,45	0,45
korenie nové			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
hmotnosť porcie v g	97		123		137		165	
hmotnosť mäsa v g	33		39		44		49	
hmotnosť šťavy v g	64		84		93		116	

Receptúra

Výrobný postup

Mäso umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na kocky. Cibuľu očistíme, pokrájame a speníme na oleji. Pridáme pokrájané mäso, opražíme, posypeme červenou sladkou paprikou, osolíme, podlejeme vriacou vodou a prikryté dusíme. K mäkkému mäsu pridáme rajčiakový pretlak. Múku opražíme nasucho, rozriedime vodou a vlejeme do šťavy a dovaríme.

Príloha: halušky, cestoviny.

Nutričné zloženie 1 porcie

vek skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B ₁	B ₂	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	465	112	11,4 ₅	5,7	1,8	3,3	0,3	19,2	3,0	0,017	0,1	0,2	2,4	4,2
B	617	148	13,5 ₃	8,2	3,1	4,7	0,5	25,0	3,6	0,020	0,1	0,2	3,2	4,9
C	757	182	15,4	10,6	4,3	5,6	0,6	29,4	4,1	0,024	0,1	0,2	4,0	5,6

D	901	216	$17,5\frac{8}{1}$	13,1	5,5	6,6	0,8	35,9	4,6	0,028	0,1	0,2	4,8	6,4
----------	-----	-----	-------------------	------	-----	-----	-----	------	-----	-------	-----	-----	-----	-----